gustos.ro
Carte de bucate

25 DE
Super Supe

CUPRINS

Istoria supei 3

Supa rece de castravete cu avocado 6

Gazpacho 7

Supa crema de naut si linte 8

Supa de ceapa 9

Supa crema de morcovi cu portocale 10

Supa crema de dovleac 11

Supa crema de sfecla rosie 12

Supa crema de mazare cu susan 13

Supa crema de broccoli 14

Supa crema de usturoi 15

Supa crema de dovleac 16

Supa crema de sparanghel cu ou moale si paine prajita 17

Supa crema de ciuperci cu nuci 18

Supa de chimen cu crutoane 19

Supa crema de gulii cu nucsoara 20

Supa crema de dovleac in stil Thai 21

Supa de zarzavaturi 22

Supa crema de porumb 23

Supa Minestrone 24

Supa crema de fasole 25

Supa de pui 26

Supa de taietei cu carne 27

Supa de fasole verde cu carnati afumati 28

Supa de peste si fructe de mare 29

Supa crema de praz cu peste 30

Istoria supei

Istoria supei a inceput probabil odata cu istoria gatitului. Combinarea diverselor ingrediente in oale mari cu scopul de a crea mancaruri usor de gatit si servit, care sa fie hranitoare si usor de digerat, era la urma urmelor de neevitat. Astfel a fost creata alegerea perfecta atat pentru culturi sedentare cat si migratoare, bogati sau saraci, oameni sanatosi sau bolnavi (supa fiind vazuta ca un medicament si azi).

Supa de-a lungul vremii

Supele (ca si ciorbele) au evoluat conform ingredientelor si gusturilor locale, si astfel s-au creat varietati pentru fiecare regiune si popor. Supa de peste din New England (chowder), supa-salata spaniola rece (gazpacho), supa de sfecla ruseasca (borscht), supa de legume italiana minestrone, supa de ceapa frantuzeasca si supa chinezeasca won ton sunt toate variatiuni pe aceeasi tema.

Inceputurile supei

Din cele mai vechi timpuri, stramosii nostri au folosit apa fierbinte pentru incalzirea alimentelor in recipiente naturale. Totusi, tehnica de gatire prin fierbere a inceput sa fie folosita in mod uzual acum cinci mii de ani, cand au fost inventate recipientele impermeabile si rezistente la caldura.

Fierberea este o tehnica foarte convenabila si usor de folosit. Apa se transforma in abur la o temperatura constanta care nu trece de 100 grade Celsius la nivelul marii.

In comparatie cu incalzirea in aer fierbinte la foc, apa fiarta este mult mai densa si vine in contact cu intreaga suprafata a mancarurilor din recipient, transferand energie usor si repede. Pe langa consistenta, fierberea are loc la o temperatura de gatit mai joasa decat prajirea, frigerea sau coacerea, acest fapt avand o importanta deosebita, inainte de inventia termometrelor.

Fierberea permite o utilizare mai completa a produselor din plante si animale, largind astfel gama de mancaruri consumate de stramosii nostri. Spre exemplu, oasele nu puteau fi mancate nici macar fripte, dar fierberea a reusit sa extraga intreaga lor valoare nutritionala. La fel unele parti de plante, care nu sunt comestibile in starea lor naturala, au devenit bune de mancat dupa fierbere (de exemplu ghindele prin inlaturarea taninului).

Prin fierbere, mancarurile capata un gust nou, deosebit de cel al ingredientelor originale. Multiple ingrediente combinate se combina pentru a forma o aroma unica. Spre exemplu, cerealele elibereaza granule de amidon in apa si o intaresc (aceasta intarire depinde de cantitatea si de tipul grauntelor). Adaugarea de produse animale si de seminte oleaginoase fac amestecul mai bogat, mai gros si mai hranitor.

Cu toate acestea, nu se cunoaste momentul exact in care oamenii consumat pentru prima oara lichidul din oala de fierbere. Cum stramosii nostri nu iroseau nimic este foarte probabil ca lichidul a fost consumat impreuna cu continutul fiert din momentul in care a fost posibil tehnologic sa se scoata din oala. Supele si terciurile au fost preparate din cele mai vechi timpuri, supa fiind consumata in zona mediteraneana din neolitic.

Supa in Europa

Dupa prabusirea Imperiului Roman de Vest, supa a supravietuit in Imperiul Bizantin. Supele originare din Asia Centrala au intrat in repertoriul culinar european dupa caderea Bizantului in fata otomanilor in 1454. Spre deosebire de Europa de Vest, turcii nu au limitat consumarea supei la un anumit moment al zilei sau la un anumit fel in timpul unei mese. Legumele au fost folosite intensiv in supele turcesti, in special rosiile dupa introducerea lor.

Bucatariile traditionale din vestul Europei au aparut cam in acelasi timp in care stilurile culinare turcesti s-au solidificat. Studiind manuscrisele de carti de bucate care au supravietuit din Evul Mediu, se poate observa faptul ca retetele din Anglia, Franta, Italia si Catalonia se suprapun. Desi existau similaritati intre mancarurile consumate de nobilimea europeana, totusi oamenii de rand mancau in principal produsele locale. Deseori aceste produse, in particular cerealele, erau fierte si consumate in castroane.

Consumarea supei in Evul Mediu

Supele erau de obicei servite in castroane impartite de mai multe persoane la masa. Lichidul era baut direct din recipient. Diferenta era ca supa in sine era considerata un aliment de baza pentru oamenii de rand, pe cand pentru clasele bogate, partea cea mai importanta era continutul fiert. Este posibil ca lichidul sa nu fi fost consumat ca atare, ci sa fi fost considerat drept un sos care sa dea o anumita savoare, de asemenea fiind folosit ca sa tina ingredientele solide calde. Uneori carnea si legumele folosite in supa erau consumate separat, alteori, ele erau taiate in bucati mici si servite in lichid. Inainte de aparitia lingurilor, comesenii obisnuiau sa foloseasca mana dreapta ca sa scoata bucatile din castroanele comune. Cei mai sofisticati foloseau cutite pentru a intepa ingredientele si a le aduce la gura.

Cand moda s-au schimbat in Europa secolului XIV, lingurile au inceput sa fie folosite ca sa transporte lichidul de la castron la gura. Atunci, ca si acum, era necesara o echilibrare atenta pentru a se evita varsarea lichidului. Lingura a devenit treptat tacamul de baza, cel putin printre clasele superioare. Aceasta schimbare e posibil sa fi fost incurajata in timpul secolului XVI, cand barbatii si femeile au inceput sa poare gulere largi si rigide de dantela. Acestia nu puteau bea supa din castron fara sa o verse, si de aceea moda a decretat folosirea de linguri. Primele linguri erau insa nepotrivite pentru consumarea supei, deoarece aveau cozi relativ scurte. Prin urmare cozile de lingura s-au lungit, iar adancitura lor s-a largit, pentru a permite transportarea de lichid mai mult, fara a se stropi gulerele.

Supa in era moderna

Deoarece supele sunt usor de digerat au fost considerate o adaugire sanatoasa in componenta unei mese (ele fiind prescrise pentru invalizi din cele mai vechi timpuri). Retetele de supa au aparut in toate cartile de bucate, iar popularitatea acesteia a crescut.

Industria moderna a restaurantelor se spune ca este bazata pe supa. Supele au fost primele feluri de mancare servite in restaurantele publice din secolul XVIII in Franta. Bucataria clasica franceza este sursa multor supe moderne.

Datorita avansarii tehnologice, supa a capatat multe forme: portabila, la conserva, deshidratata, speciala pentru microunde. De fapt supele la conserva si cele deshidratate au aparut din secolul XIX.

Popularitatea supei se datoreaza atat datorita gustului bun, cat si datorita calitatilor ei hranitoare. Desi ieftina, supa este considerata o delicatesa si este o parte stabila a dietei tuturor popoarelor de pe glob.

Supa rece de castravete cu avocado

Ingrediente:

3 castraveti mari reci (900 g)
zeama de la o lamaie sau dupa gust
2 avocado coapte
4 linguri iaurt grecesc(10% grasime)
putin sos tabasco (pasta de ardei iute)
1 ceapa mica rosie tocata fin
1 rosie fara seminte si tocata marunt
ulei de masline
3-4 frunze de busuioc taiate fasii fine

Mod de preparare:

Curata castravetii de coaja, taie-i in sferturi pe lungime si scoate semintele .Pastreaza un sfert de castravete pentru ornat iar restul taie-l in bucati mari si pune-l in robot sau blender cu jumatate din zeama de lamaie .
Paseaza pana obtii un piure.
Taie avocado in doua, scoate samburii si curata-i. Pastreaza o jumatate pentru ornat iar restul le punem in blender peste piureul de castravete, impreuna cu iaurtul ,sosul tabasco si uleiul de masline (2 linguri).Mixeaza pana devine compozitia cremoasa .
Condimenteaza cu sare si piper si mai pune zeama de lamaie (daca mai vrei).
Tine piureul la rece pana la servire!
Taie cubulete mici jumatatea de avocado,bucata de castravete,ceapa rosie ,rosia si pune-le intr-un bol.
Stropeste cu ulei de masline si presara busuioc .
Gusta supa rece si potriveste de condimente.
Daca este prea groasa adauga putina apa rece .
Toarna supa in castroane reci si decoreaza cu mixul de legume maruntite si ulei de masline.

Autor: Adina

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Gazpacho

Timp de preparare:
10 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
2 rosii mari
1 ardei verde
1/2 ardei rosu
1 ceapa mai mica
1 castravete
1 catel de usturoi
4 linguri de otet
4 linguri de ulei de masline
1 lingura de sare
300ml apa
crutoane

Mod de preparare:
Gazpacho este o "supa de rosii" tipic spaniola, nelipsita de pe mesele lor mai ales pe timpul verii. Se pregateste in numai 10 min, fara foc si numai cu ingrediente sanatoase. Se curata si se spala bine toate legumele, se taie bucatele mai micute, se pun intr-un vas inalt de sticla, se adauga otetul, uleiul, sarea si apa. Se piseaza bine cu blenderul. Se serveste rece de la frigider, cu crutoane. Va spun sincer ca este foarte buna! Sper sa incercati si voi! Pofta buna!
Autor: raluka

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa crema de naut si linte

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
1 lingura ulei de masline cu usturoi si ardei rosu
1 ceapa, tocata
1 lingurita zahar brun
75 ml vermouth
1 crenguta de rozmarin
700 ml zeama de supa de legume
300 ml lapte
1 conserva (400) gr naut, scurs
1 conserva (400) gr linte, scursa
sare de mare si piper negru, dupa gust

Mod de preparare:
Se incalzeste zeama de supa de legume pana cand a dat intr-un clocot apoi se ia de pe foc, se adauga rozmarinul, se acopera si se lasa la infuzat 15 minute.
Se incinge uleiul intr-o cratita si se caleste ceapa impreuna cu zaharul brun pana cand incepe sa se inmoaie si sa se caramelizeze.Se toarna 75 ml vermout si se lasa sa fierba pana cand s-a evaporat o mare parte din acesta.Se adauga supa de legume cu rozmarin, laptele,nautul si lintea si se lasa sa fiarba 15 minute. Se ia cratita de pe foc si se scoate rozmarinul.
Se paseaza intreg continutul pana cand se obtine o pasta omogena si subtire.
Autor: Dachman Laura

Supa de ceapa

Timp de preparare:
1 ora (complexitate medie)

Ingrediente:
500 g ceapa
2 catei de usturoi
100 ml vin alb
3 l supa de carne
100 g parmezan
1 paine bagheta
2 linguri unt
sare

Mod de preparare:
Ceapa poate sa fie doar alba sau puteti sa puneti si ceapa rosie.
Se curata ceapa si se taie in doua , apoi se taie rondele subtiri.
Curatam si usturoiul si unul il taiem marunt.
Punem la topit untul si calim ceapa si catelul de usturoi pina devine ceapa sticloasa.
Adaugam vinul si lasam sa dea 2-3 clocote.Punem supa de carne peste ceapa amestecam si daca e cazul mai adaugam putina sare.
Acoperim si lasam sa fiarba 20-30 de minute.
Bagheta o taiem felii pe care le punem la prajit. Dupa ce s-au prajit pe ambele parti le dam , le frecam cu catelul de usturoi.
Intr-un bol punem doua polonice cu supa de ceapa asezam painea prajita deasupra si punem pe ea parmezan din abundenta.
Daca supa este fierbinte , parmezanul de pe paine se va topi.
Daca supa nu e foarte fierbinte, se poate da bolul la microunde pentru un minut. Pofta mare !
Autor: Sidy

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa crema de morcovi cu portocale

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
Pentru 4 portii ai nevoie de:
1 L supa de legume (daca nu ai facuta in casa, foloseste un cubulet Knorr)
4-5 morcovi mari
3 cartofi potriviti
sucul de la o portocala mica
4 linguri smantana
o legatura de patrunjel
sare, piper

Mod de preparare:
Poate la prima strigare nu ti se pare cea mai intalnita combinatie insa te asigur, ca o - pana de curand - nemancatoare de supa crema, ca gustul dulceag al portocalei este fix ce trebuie pentru a "taia" din aroma putin amara a morcovului. Chiar merita sa-i acorzi putin credit si sa o incerci, este o supa foarte satioasa si bogata in vitamina C.

Intr-o oala incapatoare, se pune 1 L de apa. Cand incepe sa fiarba, se pun cubuletul Knorr, morcovii taiati rondele si cartofii taiati bucati. Se lasa sa fiarba cam 20 de min pana poti strapunge legumele cu o furculita. Se scot legumele intr-un vas, pastrand zeama. Se adauga sucul de portocala si se mixeaza fie in blender fie cu mixerul de legume. Apoi se toarna treptat din zeama in care au fiert legumele pana obtii consistenta dorita. Se serveste cu smantana si patrunjel.
Pofta buna!
Autor: Dulceata_de_trandafiri

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa crema de dovleac

Timp de preparare:
35 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
500 g pulpa dovleac
800 ml supa pui
100 ml lapte
1 ceapa mare
2 linguri ulei masline
1 frunza de dafin
100 ml lapte
1 praf de nucsoara
1/4 lingurita ghimbir ras
Pentru servit:
crutoane cu usturoi
seminte de dovleac
smantana

Mod de preparare:
Dovleacul curatat de seminte si decojit, il radem. Calim ceapa tocata marunt pana devine sticloasa, apoi punem dovleacul si le calim impreuna pana se moaie acesta.

Turnam supa peste dovleac, adaugam laptele, frunza de dafin, ghimbirul si nucsoara. Lasam sa fiarba 20 minute la foc mediu. Luam supa de pe foc, o lasam sa se raceasca putin si o pasam. Condimentam cu sare si piper. Servim supa in boluri, punand crutoane de paine cu usturoi, smantana si seminte de dovleac prajite putin.
Autor: www.divainbucatarie.ro

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa crema de sfecla rosie

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
1 sfecla rosie
1 telina radacina
1 ceapa
4 linguri ulei
600 ml apa
nucsoara
sare
zeama de lamaie.

Mod de preparare:
Incanta-ti ochii si papilele gustative cu o supa crema de sfecla rosie, o mancare colorata si vesela, revigoranta si plina de vitaminele necesare in acest anotimp.

Ceapa tocata marunt se inabusa in 4 linguri ulei si 4 linguri apa. Se adauga sfecla si telina- curatate, spalate si tocate cuburi mici. Se soteaza 3-4 minute, se stinge totul cu apa si se lasa sa fiarba 20-25 minute. Amestecul se paseaza apoi cu blenderul pana se obtine o consistenta fina si uniforma. Se potriveste gustul cu sare, nucsoara si zeama de lamaie. Se serveste cu crutoane de paine si topping de smantana -daca nu e post.
Autor: Truedelights

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa crema de mazare cu susan

Timp de preparare:
50 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
un borcan cu mazare
un cartof mai mare
un dovlecel
2 morcovi potriviti
2-3 fire de ceapa verde
2 linguri ulei de masline
susan
patrunjel
sare si piper

Mod de preparare:

Curatam morcovul, cartoful, ceapa si dovlecelul, le taiem bucati potrivite si le punem la fiert in apa (500ml) cu putina sare. Cand legumele sunt aproape fierte adaugam mazarea si lasam pe foc inca 10-15 minute. Lasam legumele cateva minutele sa se raceasca si mixam, adaugand cele doua linguri de ulei de masline si condimentam dupa gust cu sare si piper. La final decoram cu seminte de susan si patrunjel proaspat sau uscat.

Autor: Sabina Baboi

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa crema de broccoli

Timp de preparare:
45 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
1 cub mic de unt
2 linguri ulei de masline
un sfert de telina
1 ceapa tocata
3 cesti de apa sau supa de legume
8 buchetele de broccoli
1 lingurita de faina
piper negru, nucsoara, chimen macinat
1 lingura de smantana

Mod de preparare:
Se topeste untul impreuna cu o lingura de ulei de masline. Ceapa si telina se calesc putin, pana devin moi, apoi se adauga broccoli, apa (supa) si se lasa la foc mic pana fierb legumele.
Acestea se mixează bine cu blenderul si se adauga din zeama in care au fiert pana supa are consistenta unei smantani groase.
Separat, intr-o oala mica se caleste lingurita de faina in ulei de masline, se adauga smantana si o ceasca de zeama in care au fiert legumele, apoi se adauga putin cate putin in supa crema pana se ajunge la consistenta dorita (mie îmi place mai lichida).
Se asezoneaza cu sare, piper, putina nucsoara si chimen macinat (dupa gust). Se serveste cu crutoane taiate din paine prajita unsa cu unt amestecat cu usturoi si patrunjel.
Sa aveti pofta buna!
Autor: Pur_si_simplu_papa_bun

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa crema de usturoi

Timp de preparare:
50 minute (complexitate medie)

Ingrediente:
Pentru aceasta supa avem nevoie de usturoi
dupa plac. Eu am pus 5 fire de usturoi verde si 5 catei de usturoi.
Completam gustul aromat cu 2 dovlecei
2 cartofi
1
5 litri supa de legume
50 gr unt
3 linguri ulei de masline
sare
200 ml smantana dulce (pentru varianta de post renuntam la ea).

Mod de preparare:
Taiem usturoiul felii si il prajim 1 minut in unt amestecat cu ulei de masline. Adaugam dovleceii taiati feliute si cartofii taiati cuburi. Mai lasam 2 minute pe foc, apoi adaugam supa de legume calda. Daca ne grabim si nu avem supa de legume, putem folosi apa, dar adaugam 1 lingura de vegeta pentru gust. Pentru varianta de post inlocuim untul cu ulei de masline.Lasam supa la foc mediu pana cand sunt fierte legumele.Lasam sa se raceasca, apoi cu ajutorul unui blender pasam legumele si adaugam smantana.
Autor: My Fancy Cake

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa crema de dovleac

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
600 g dovleac,fara coaja sau seminte
250 g cartofi
200 ml smanatana
1 litru de apa
1 ceapa
o lingurita de ghimbir ras
1/2 lingurita de scortisoara
1/2 lingurita de chilli

Mod de preparare:
Taiati dovleacul,cartofii si ceapa in bucati,adaugati apa si condimentele(lasati deoparte2-3 varfuri de cutit pentru decor),sarea si fierbeti intr-o oala cu capac timp de 10 minute, pana se inmoaie.
Amestecati totul, cu ajutorul unui blender,cu jumatate din cantitatea de smantana pana se omogenizeaza si adaugati sare dupa gust.
Turnati in boluri,punand in fiecare si o cantitate de smantana.Presarati cu condimentele care v-au ramas si amestecati usor,de cateva ori,cu coada unei linguri.
Supa poate fi servita si decorata cu seminte de dovleac prajite.
Autor: Adina

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa crema de sparanghel cu ou moale si paine prajita

Timp de preparare:
45 minute (complexitate redusa)
Ingrediente:
3 linguri ulei de masline
200 gr pastarnac, decojit si tocat marunt
1 fir de praz, tocat
4 fire de ceapa verde, tocate
400 gr sparanghel
1 litru supa de pui, fierbinte
sare de mare si piper negru
4 oua, 1 lingura otet
Mod de preparare:
Se incinge uleiul intr-o cratita, se adauga pastarnacul, prazul si ceapa verde si se calesc 10 minute amestecand din cand in cand pana cand ceapa si prazul s-au inmuiat. Intre timp se taie partea lemnoasa a sparanghelului si se arunca.Varfurile se taie si se pun deoparte iar ce a ramas se toaca marunt.
Dupa cele 10 minute, se adauga sparanghelul tocat si supa de pui fierbinte.Se lasa sa dea intr-un clcot, se acopera cratita apoi se lasa sa fiarba 20 minute pana cand legumele s-au inmuiat. Intre timp, se pune intr-o craticioara apa cu un praf de sare si unul de zahar la fiert. Se adauga varfurile de sparanghel si se fierb 10 minute pana cand s-au inmuiat apoi se scurg si se pun deoparte. Dupa ce au fiert restul legumelor, se toarna toata compozitia din cratita intr-un bleder si se paseaza.Se sareaza si pipereaza dupa gust apoi se pune supa inapoi in cratita, pe foc potrivit.Se adauga la supa varfurile fierte de sparanghel si se mai lasa pe foc 5 minute.
Intre timp, se pune o cratita cu apa cu sare si otet la fiert.Se sparg ouale in apa si se lasa sa fiarba 3-4 minute apoi se scot cu spumiera. Supa se serveste cu cate 1 ou fiert si o felie de paine prajita. **Autor:** Dachman Laura

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa crema de ciuperci cu nuci

Timp de preparare:
40 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
60g unt
O ceapa mica tocata
O telina rasa
Un praz tocat
400g ciuperci
3 linguri faina
200ml lapte
50ml vin alb
460ml supa pui
100g smantana
O mana patrunjel
100g nuci pisate
Crutoane
Sare, piper

Mod de preparare:
Se incinge untul; se adauga legumele si nuca prajita putin inainte si se amesteca 5 minute, la foc mediu.
Se adauga faina, laptele, supa si vinul. Se pune piper si sare, dar atentie, gustati inainte, poate fi suficient sarata de la supa de pui. Se lasa 35 de minute la foc mediu, pana s-au fiert legumele.
Cand s-a facut crema, se adauga smantana si se da la robot pana iese o pasta fina.
Se serveste cu patrunjel si crutoane. Puteti pune nuci deasupra dupa gust. Este absolut delicioasa!
Crutoanele se fac astfel:
Taiati cateva felii de paine mai veche, cam de 2 zile, in cubulete. Puneti-le intr-o tava si ungeti cu o pensula cu ulei, sare, piper, pe ambele parti. Dati la cuptorul incins la 200 de grade si lasati 10 minute sau pana devin aurii.
Autor: Eileen

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa de chimen cu crutoane

Timp de preparare:
30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
ulei - 150 ml,
făină - 150 g,
chimen ¬25 g,
boia de ardei dulce - 25 g,
paine - 400 g,
sare, piper

Mod de preparare:
Pregatim 2 l de ceai de chimen pe care il strecuram de seminte. Intr-o oala de 2,5 l punem la incins uleiul peste care adaugam faina si o lingurita de chimen macinat.
Le perpelim la foc mic cateva secunde, tragem oala de pe foc si adaugam o lingura rasa de boia dulce si amestecam bine. Apoi stingem totul cu cei 2 l de ceai dinaite preparat. Punem inapoi oala pe foc si o lasam pana continutul da iar in clocot si condimentam cu sare si piper dupa gust.
Painea se taie în cuburi mici care se pun într-o tavă şi se rumenesc la cuptor.
Supa se serveşte caldă, cu crutoane deasupra.
Pofta buna!
Autor: murigneau

Supa crema de gulii cu nucsoara

Timp de preparare:
50 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
50 g unt (sau 4 linguri de ulei de masline)
1 ceapa, taiata felii subtiri
3 gulii mici, taiate in bucatele
1 cartof, taiat in bucatele
2 l supa clara de pui facuta in casa (sau supa de legume)
200 g smantana dulce de batut (in post se renunta la asta)
2 lingurite nucsoara rasa
2 morcovi, taiati julienne
1 gulie taiata julienne
2 linguri marar taiat marunt

Mod de preparare:
Topeste untul intr-o oala. Caleste ceapa cam 5 minute, pana ce devine moale. Adauga cele 3 gulii taiate si cartoful si caleste putin.

Pune supa clara si lasa pana ce supa incepe sa fiarba. Redu focul la mic si lasa sa fierba incet, acoperit, pana ce legumele sunt moi (cam 30 minute). Paseaza legumele cu robotul vertical, direct in oala, pana ce supa devine foarte fina.

Adauga smantana si da un clocot. Pune nucsoara, si potriveste de sare si piper. Supa asta se poate servi la masa si adoua zi. Inainte de a o servi, fierbe fasiile de morcov si gulie in putina apa, cam 2 minute pana se inmoaie putin.
Autor: brindusa

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa crema de dovleac in stil Thai

Timp de preparare:
45 minute (complexitate redusa)
Ingrediente:
1 kg de dovleac (sau mai mult)
2 linguri de ulei de floarea soarelui
1 ceapă albă tocată mărunt
2-3 cm de ghimbir proaspăt răzuit
250 ml de lapte de cocos
500 ml de supă de legume (făcută din timp sau o faceţi din cub Knorr)
1 linguriţă de lemongrass (eu mai aveam în borcănnelul cumpărat demult de la Mega Image)
3 linguriţe de pastă de curry roşu
sare şi piper după gust
pentru ornat: câteva seminţe de dovleac prăjite şi fulgi de chilli
Mod de preparare:
Curăţăm dovleacul de coajă şi seminţe. Tăiem miezul în cubuleţe mici şi le punem întro tava. Asezonăm cu sare şi piper, stropim cu puţin ulei şi pentru 30 de minute îl punem în cuptor, la 180°C, până se coc şi sunt moi şi aurii. Într-o cratiţă mai mare, turnăm uleiul şi călim ceapa. Adăugăm ghimbirul şi lemongrass. Mai călim 1 minut. Adăugăm pasta de curry, laptele de cocos, omogenizăm până când pasta se incorporează complet în lapte. Adăugăm cuburile de dovleac copt şi adăugăm supa. Nu pe toată, mai oprim dacă avem nevoie să dăm consistenţa dorită unei supe creme. Lăsăm să mai fiarbă 5-6 minute. Apoi luam cratiţa de pe foc şi lăsăm să se răcească puţin.
După ce supa s-a mai răcit suficient, folosim un blender pentru a mixa toată compoziţia (din supa rămasă, mai turnăm cât e nevoie pentru a o aduce la o consistenţă omogenă).
Autor: Marcel Iorga

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa de zarzavaturi

Timp de preparare:
45 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
2 morcovi
1 radacina patrunjel
1 pastarnac
1 felie telina
½ gulie
¼ varza alba/rosie
3-4 buchetele broccoli
1 ardei
1 rosie decojita
1 ceapa mica
2-3 linguri bulion
patrunjel tocat
sare, piper

Mod de preparare:
Tocam marunt ceapa si o punem la calit in putin ulei de masline. Taiem cubulete mici toate legumele (morcovii, radacina de patrunjel, pastarnacul, telina, gulia, ardeiul, rosia), iar varza o taiem felii ca pentru salata. Le adaugam pe toate, mai putin rosia si broccoli, la ceapa calita si mai lasam la foc mic 3-4 minute. Dupa acest timp punem si rosia si broccoli, adaugam apa, sare sau vegeta, acoperim vasul cu un capac si lasam sa fiarba la foc mic. Cand sunt fierte toate, punem bulionul, mai condimentam cu sare sau vegeta daca e cazul si piper. La sfarsit presaram patrunjel tocat marunt.
Pofta Buna!
Autor: delicious flavours

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa crema de porumb

Timp de preparare:
2 ore (complexitate redusa)

Ingrediente:
2 conserve de boabe de porumb (fiert)
1 morcov ras
1 ceapa medie
1l de supa de carne sau apa cu delikat
3-4 catei de usturoi
20 g de unt
1 lingura de faina
sare,piper(dupa gust)
150 ml de frisca lichida
150 ml de iaurt
1/4 pachet (sau cat vreti) de "chips-uri" de porumb
3 linguri de ulei(nu de masline)

Mod de preparare:
Ceapa, tocata marunt, se prajeste (sa fie colorata putin) in cele 3 linguri de ulei; se pune apoi peste ceapa si usturoiul batut. Dupa ce se prajeste putin, se pune porumbul (scurs), morcovul, untul, faina. Dupa ce se mesteca totul se pune supa de carne si se sareaza si pipereaza, dupa gust.
Se fierbe supa aceasta foarte bine; cel putin 40 minute. Apoi se paseaza si se strecoara.
Se pune iar pe foc se adauga frisca lichida, amestecata foarte bine cu iaurtul.
Se da in 2-3 clocote, se ia de pe foc. Se serveste fierbinte, presarata cu chipsuri, maruntite.
Autor: husni

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa Minestrone

Timp de preparare:
40 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
ulei de masline
500-700 ml supa de pui (in functie de cantitatea pe care doriti sa o faceti)
1 ceapa mica si una verde
telina
3 morcovi
1 dovlecel sau zucchini
1 cutie rosii decojite cuburi
1 cutie mazare verde
o mana paste (cele mai mici)
oregano, busuioc

Mod de preparare:
Pregatim legumele astfel: curatam ceapa si o tocam marunt, taiem cateva felii de telina si le taiem cubulete mici, la fel procedam si cu morcovii. Punem intr-o oala mai maricica putin ulei de masline si punem ceapa la calit. Adaugam legumele taiate anterior si le calim si pe acestea vreo 4-5 minute, amestecand din cand in cand. Dupa acest timp turnam supa de pui (eu am facut-o din oase, dar se poate face si din cuburi) si lasam sa fiarba la foc mediu. Intre timp spalam bine dovlecelul si-l taiem cubulete. Cand legumele sunt aproape fierte adaugam dovlecelul taiat, mazarea (daca este nefiarta, se adauga la inceput cu celelalte legume) si cutia de rosii. Lasam la fiert pana toate legumele devin moi, iar separat fierbem in putina apa cu sare o mana de paste. Cand supa este gata, adaugam pastele si condimentam cu sare, piper, oregano si busuioc. **Autor:** delicious flavours

Supa crema de fasole

Timp de preparare:
1 ora si 40 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
600 gr fasole fiarta, - ori fierbeti voi ori cumparati conserve
900 ml apa
4 catei de usturoi
1 ceapa rosie (eu nu am folosit)
5 linguri ulei de masline
4 rosii
1 lingurita seminte de fenicul
1 lingurita seminte de chimen
3 linguri busuioc
sare
piper
4 linguri parmezan ras (optional din punctul meu de vedere)

Mod de preparare:
Pregatiti o salsa din rosii tocate marunt, ceapa tocata si 2 catei de usturoi tocat. Amestecati-le cu putin busuioc si 2 linguri ulei de masline si dati la rece. Asa zice reteta de baza, dar eu am tocat doar rosiile si le-am stropit cu putin ulei de masline si le-am dat la rece. Nu cred ca am schimbat radical gustul supei, doar ca n-am avut rabdare sa ma toc toate cele :P
Tocati 2 catei de usturoi si pisati semintele de fenicul si de chimen. Incingeti uleiul de masline si sotati pentru 30 de secunde usturoiul cu cemintele pisate si restul de busuioc. Adaugati apoi fasolea fiarta bine si 900 ml apa si lasati la fiert 15 minute sau chiar mai mult, pana ce boabele de fasole se sfarama. Luati apoi de pe foc si le pasati bine sau folositi un blender. Asezonati, dupa gust, cu sare si piper. Serviti supa-crema rece cu parmezanul ras (optional) si salsa deasupra sau numai cu rosii stropite cu uleiul de masline lasate la rece si, neaparat, cu paine prajita.

Autor: alice_albinutza

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa de pui

Timp de preparare:
3 ore si 30 minute (complexitate redusa)

Ingrediente:
(10 portii):
1 pui
1 piept de pui
2 pulpe rata
1 kg morcovi
3 teline
5 radacini de patrunjel
2 ceape mare
Fidea
Patrunjel
Secretul gustului/delikat
Piper
Foi de dafin

Mod de preparare:
Puneti intr-o oala apa rece, in jur de 5 litri, legumele intregi si curatate si carnea taiata in bucati impreuna cu o lingurita de sare. Lasati sa fiarba la foc mic acoperit si spumati. Cand au fiert toate si au lasat gust bun, in jur de 3 ore sau pana va place gustul, scoateti toate din supa, adaugati 4 morcovi fierti taiati rondele si fidea. Lasati cateva minute pana se face fideaua, asezonati si luati de pe foc. Presarati patrunjel tocat.
Puteti lasa in supa carne taiata marunt si cativa cartofi daca va place. **Autor:** Eileen

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa de taietei cu carne

Timp de preparare:
1 ora si 30 minute (complexitate medie)

Ingrediente:
taiteti
5 morcovi
o telina
o ceapa
2 piepti de pui
delicat
sare
piper
ulei
apa

Mod de preparare:
Am curatat legumele, le-am spalat apoi intr-o oala am pus apa si cand a dat in clocot,am pus morcovi taiati in patru, ceapa intreaga, telina taiata in bucati mai mari.
(Am pus mai multe legume la fiert pt.ca imi place ca supa sa fie concentrata, propri-zis in supa am taiat 1 morcov si un sfert de telina dupa ce au fost fierte toate legumele, iar cu restul legumelor am gatit altceva.)
Cand am vazut ca legumele sunt aproape fierte, am pus pieptul de pui taiat bucatele, delicat si am lasat la foc mic pana sau fiert.
Cand au fost fierte legumele le-am scos afara din supa, si doar un morocv mare si un sfert de telina, le-am taiat bucatele mici.
Taitei i-am fiert separat,iar la final i-am pus in oala cu carnea, am mai adauga sare si piper dupa gust, si am mai lasat sa dea un clocot.
Am stins focul si am adaugat patrunjel verde.
Autor: Adriana K.D.

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa de fasole verde cu carnati afumati

Timp de preparare:
1 ora si 45 minute (complexitate medie)

Ingrediente:
o pungă de fasole verde congelată
o ceapă albă
2 morcovi + alte zarzavaturi de prin frigider (ţelină, pătrunjel etc.)
o roşie şi un ardei verde
supă de carne (eu am fiert o bucată de curcan)
2 fire de cârnaţi afumaţi tăiate în bucăţi de 2 cm (aproximativ)
2 căţei de usturoi pisaţi
1/4 linguriţă de boia dulce
frunze de ţelină
sare şi piper

Mod de preparare:
După cum vă spuneam mai sus am fiert o bucată mică de curcan din care mi-a ieşit o bunătate de zeamă. Carnea am tăiat-o bucăţi şi am pus-o deoparte. În supă am pus să fiarbă morcovii, albitura, ceapa şi ardeiul tocate, iar când au erau aproape gata am adăugat fasolea verde, roşia şi bucăţile de cârnaţi. Le-am lăsat să fiarbă la foc mic. La final am pus înapoi cărniţa de curcan, usturoiul pisat, am presărat boiaua, frunzele de ţelină tocate şi am potrivit supa cu sare şi piper. E delicioasă cu pâine de casă, ardei iute şi, binenţeles, smântână!
Să aveţi poftă bună!!
Autor: Pur_si_simplu_papa_bun

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa de peste si fructe de mare

Timp de preparare:
1 ora (complexitate medie)

Ingrediente:
150g somon
150g ton
150g cod
150 calmar
200g scoici de mare
200g bacon (costita)
2 tulpini telina
1 ceapa medie
4 cartofi medii
300ml lapte
1 cutie lapte evaporat (cca 300ml)
200g smantana
2 linguri rase malai de porumb
3-4 fire de ceapa verde
3 linguri de ulei
25g unt
1 lingurita de boia dulce
piper si sare.

Mod de preparare:
Curatam pestii de pielita si oase si taiem cubulete. Calamarul il curatam si-l taiem in ineluse nu prea groase. Baconul il taiem in bucatele. Curatam legumele si le taiem in bucatele. Punem oala pe foc cu untul si uleiul si prajim bine costita, dupa care se scoate si se pastreaza. In grasimea care a ramas punem ceapa si telina sa se inmoaie putin (3-4min.). Adaugam cartofii si 150ml apa ferbinte, fierbem 5min. In timp ce fierbe cartofii punem si malaiul si amestecam din cand in cand. Punem laptele si laptele evaporat, smantana, costita, pestele, calamarul si scoicile. Lasam sa mai fiarba impreuna 4-5min. La urma punem boiaua, piperul macinat si sare dupa gust, amestecam usor. **Autor:** mihai

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe

Supa crema de praz cu peste

Timp de preparare:
1 ora (complexitate redusa)

Ingrediente:
2 bucati de peste bass
4 praz
4 cartofi
2 morcovi mari
3 linguri de ulei de masline
piper macinat si sare dupa gust

Mod de preparare:
Intr-o oala cu apa punem bucatile de peste si cand incep sa fiarba mai lasam 5 min. Scoatem pestele deoparte si lasam sa se raceasca putin iar apa o strecuram si o punem din nou in oala. Intre timp se curata cartofii si morcovi se taie in bucati potrivite, prazul se taie si se separa partea alba de verde. Partea alba se taie in bucati potrivite si se adauga la oala impreuna cu cartofii si morcovii. Apa de la peste trebue sa fie cu 2 degete deasupra legumelor. Fierbem cu capac pana legumele sunt fierte. Cu ajutorul unui blender facem crema. Cat timp legumele fierb scoatem pielita si oasele de la peste si rupem carnea bucatele mici; se spala partea verde de la praz si sa taie juliene. Dupa ce am facut crema, punem pe foc oala, adaugam bucatelele de peste, prazul verde si apa fierbinte dupa cat de cremoasa vrem sa fie supa. Lasam sa fiarba cca. 10min pana ce prazul e fiert. Cu 1-2min. inainte sa stingem focul punem uleiul de masline, piper si sare dupa gust.

Autor: mihai

gustos.ro Carte de bucate

25 DE Super Supe